

10 介護サービスを利用すべき？

Q

自宅でみてあげたいと思う反面、24時間気にかけていることで体も心も疲れるので、周囲のサポートやヘルパーさんの助けが本当に必要だと感じました。とにかく一人では無理だと思いました。[50代]



A

在宅介護では食事・入浴・排せつなどさまざまな面でサポートが必要となり、介護を受ける方の心身の状態でも介護する方の負担も変わります。ご家族だけで抱え込む必要はありません。介護サービスを利用して、介護する方の休息時間も大切にしましょう。



介護サービスについて

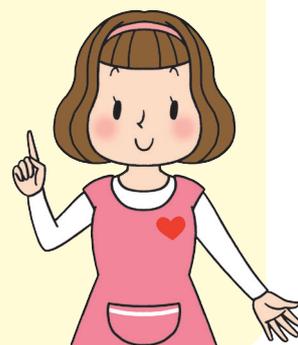
介護サービスは、介護を受ける方へのサービスであるとともに、介護をするご家族を支援するサービスでもあります。在宅介護の場合も、訪問看護や通所介護(デイサービス)などの各種サービスを利用することで、負担を軽減することができます。サービスを受けるか悩んでいたり、不安に感じる事があれば、地域包括支援センターに相談してみましょう(→ **3**)。また、介護を受ける方やご家族が関心のあるサービスについて調べてみるのも良いですね(→ **11** **25**)。

レスパイトケア

介護に疲れた場合に、介護する方が一時的に介護から離れる時間を確保する、レスパイトケアをご存じですか？ 介護を受けている方が、短期入所(ショートステイ)や通所介護(デイサービス)などを利用することで、介護する方が休息をとることをいいます。また、休息だけでなく、介護の状況について見直す時間にもできるので、活用を検討してみましょう。

組合員からのアドバイス!

今は昔と違ってさまざまな介護サービスがありますから、絶対一人でごんばらないでください。家族や親戚より他人に任せた方がうまくいくことはたくさんあります。介護保険の範囲で目いっぱい人を頼ってください。[40代]



11

介護サービスにはどんなものがあるの？



介護がいきなり始まって、状況をつかめず混乱しました。

あらかじめ要介護認定や介護サービスのことを勉強しておくべきだったと痛感しています。

[60代]



介護サービスの概要をあらかじめ知っておくことで、いざ利用手続きやケアプランを作成(→ **12** **13**)することになったときにも落ち着いて対応できますよね。まずは介護サービスにはどんなものがあるのか、ご紹介したいと思います！



介護サービスの詳細情報を知るには

- ①お住まいの市区町村や地域包括支援センター(→ **3**)に問合せをしてみましょう。
- ②情報検索ツールを活用しましょう。

例えば、厚生労働省「介護サービス情報公表システム」では、全国の介護サービス事業所のサービス内容などの詳細情報を、インターネットで自由に検索・閲覧できます。

アクセスはこちら



≡ 全国コープ福祉事業連帯機構 ≡

全国コープ福祉事業連帯機構は、各生協の福祉事業について、その特長や個性を学びあい、高めていく協同事業を展開しています。「生協みんなの介護・くらしラボ」では、「生協の介護・福祉」の取り組みを紹介したり、組合員や地域の方々からいただいた介護やくらしにまつわる知恵や工夫などの情報を発信しています。

アクセスはこちら



介護サービスの種類

介護サービスには「在宅サービス」と「施設サービス」があります。また、事業所や施設がある市区町村にお住まいの方の利用を基本とした「地域密着型サービス」もあります。ただし、要介護度により、利用できるサービスは異なります。

在宅サービス

自宅で 利用する	訪問介護	訪問介護員(ホームヘルパー)が入浴、排せつ、食事などの介護や調理、洗濯、掃除などの家事を行います。
	訪問看護	自宅で療養生活を送れるよう、看護師等が清潔ケアや排せつケアなどの日常生活の援助や、医師の指示のもと必要な医療の提供を行います。
日帰りで 施設等を利用する	通所介護 (デイサービス)	食事や入浴などの支援や、心身の機能を維持・向上するための機能訓練、口腔機能向上サービスなどを日帰りで提供します。
	通所 リハビリテーション (デイケア)	施設や病院などにおいて、日常生活の自立を助けるために理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などがリハビリテーションを行い、利用者の心身機能の維持回復を図ります。
宿泊する	短期入所生活介護 (ショートステイ)	施設などに短期間宿泊して、食事や入浴などの支援や、心身の機能を維持・向上するための機能訓練の支援などを行います。
環境を 整える	福祉用器具貸与	日常生活や介護に役立つ福祉用具(車いす、ベッドなど)をレンタルできます。
	住宅改修費の給付	住宅改修(手すりの取り付けなど)の費用として、同一住宅・同一人につき20万円(税込)までの費用が、所得に応じて介護保険制度から給付されます。

施設サービス

特別養護老人ホーム (特養)	常に介護が必要で、自宅では介護が困難な方が入所する施設です。食事、入浴、排せつなどの介護を一体的に提供します。
介護老人保健施設 (老健)	自宅で生活を営むことができるようにするための支援が必要な方が入所する施設です。看護・介護・リハビリテーションなどの必要な医療や日常生活上の世話を提供します。

地域密着型サービス

定期巡回/ 随時対応型訪問介護看護	定期的な巡回や随時通報への対応など、利用者の心身の状況に応じて、24時間365日必要なサービスを必要なタイミングで柔軟に提供します。
夜間対応型訪問	介護を受ける方が自宅で自立した日常生活を安心して送ることができるよう、夜間帯に訪問介護員(ホームヘルパー)が自宅を訪問します。

12 介護サービスはどうやったら利用できるの？

Q どうしたら公的サービスが受けられるのか、要介護認定を受けるにはどうすればいいのか分からないのでとても不安です。
[40代]



A 介護サービスを利用するためには、まず要介護認定を申請する必要があります。一緒に流れを確認していきましょう！
(要介護認定後の流れは **13**)



要介護認定の流れ

要介護認定の申請から認定までの流れは以下となります。

- 1 申請**
書類を入手し、お住まいの市区町村の地域包括支援センター(→ **3**)や、役所の窓口で申請します。
- 2 認定調査/主治医意見書**
市区町村の調査員が自宅や施設を訪問し、心身の状態を確認します。また、市区町村が主治医(かかりつけ医)に「主治医意見書」の作成を依頼します。
- 3 審査判定**
コンピューターによる一次判断後、認定調査の結果と主治医意見書にもとづき、介護認定審査会が要介護度を判定します。
- 4 認定**
介護認定審査会の判定結果にもとづき要介護認定が行われ、申請者に結果が通知されます。申請から認定の通知までは原則30日以内です。

要介護度ごとに受けられる介護サービスの目安は **14** をチェックしてください。

※要介護認定前から要介護度の見込みにもとづいて介護サービスを受けられる場合もあります。

認定調査で確認すること

認定調査では、調査員が以下の項目をご本人やご家族に聞き取ります。

分類	調査内容例
身体機能・起居動作	麻痺があるか、寝返り・起き上がりができるか
生活機能	食べ物を飲み込めるか、排せつができるか
認知機能	意思の伝達ができるか、居場所の理解ができているか
精神・行動障害	被害妄想・作り話をするか、ひどい物忘れがあるか
社会生活への適応	金銭管理ができるか、買い物ができるか
その他	過去14日間に受けた医療

※厚生労働省「認定調査員テキスト2009改訂版」をもとに作成。

要介護認定には有効期限がある！

初回は原則6カ月、以降は原則12カ月ごとに要介護度を見直します。サービスの利用継続には認定の更新手続きが必要です。更新時には再度、左記①～④の流れで認定を受けます。

13 要介護認定を受けた後どうすればいい？

Q

父が倒れて、退院後に要介護認定を受けましたが、そのまま数カ月が経ってしまいました。調べて連絡して、やっとヘルパーさんに助けてもらえました。数カ月間よく分からないまま過ごして不安でした。

[50代]



A

要介護認定を受けた後にも、介護サービスを受けるための必要な手続きがあります。要介護認定後の流れを確認していきましょう！



どこで介護を受けたいのか、サービスを検討しましょう

要介護認定(要介護1以上)を受けた後は、当面、主に受けたいのは在宅サービスか、施設サービスかを検討し、該当する介護事業所(施設)へ連絡します。どちらを受けるべきか分からないときや、どのような事業所を選んだらいいか悩んだときは、地域包括支援センターに相談してみてください(→ **3**)。事業所が決まったらそちらへ連絡しましょう(**21**も参照)。

ケアプランを作成しましょう

介護サービスを利用するには、ケアマネジャーとケアプランを作成する必要があります。

在宅サービスを利用する場合	<ul style="list-style-type: none"> ①介護事業所のケアマネジャーにケアプランの作成を依頼します(無料)。 ②ケアマネジャーと相談しながら、介護を受ける方の心身の状況、ご家庭の環境等を考慮して、必要なサービスを選びます。 ③介護サービス事業者と契約を結び、ケアプランに沿ったサービスの利用が始まります。
施設サービス希望する場合	<ul style="list-style-type: none"> ①入居する介護施設と契約を結びます。 ②施設のケアマネジャーとケアプランを作成し、ケアプランに沿ったサービスの利用が始まります。

要支援1・2の場合も、地域包括支援センターに相談することで、介護予防サービスを受けるためのケアプランを作成してもらえます。

ケアマネジャーとは

要介護や要支援の方が、心身の状態に応じたサービス(訪問介護やデイサービス)を受けられるように、ケアプランの作成や市区町村・サービス事業者・施設等との連絡調整を行う人のことをいいます。

組合員からのアドバイス!

我が家に何が必要なのかをイメージして、しっかりと寄り添ったサービスをしてくれるケアマネジャーや施設を探してみてください。[60代]



14

どんな状態でどんなサービスが受けられる？



家族も自分も今は健康ですが、どんな状態になったら介護が必要か、どんな介護が受けられるのかなど、初歩的な知識が全くないので、その知識を得たいです。

[80代以上]



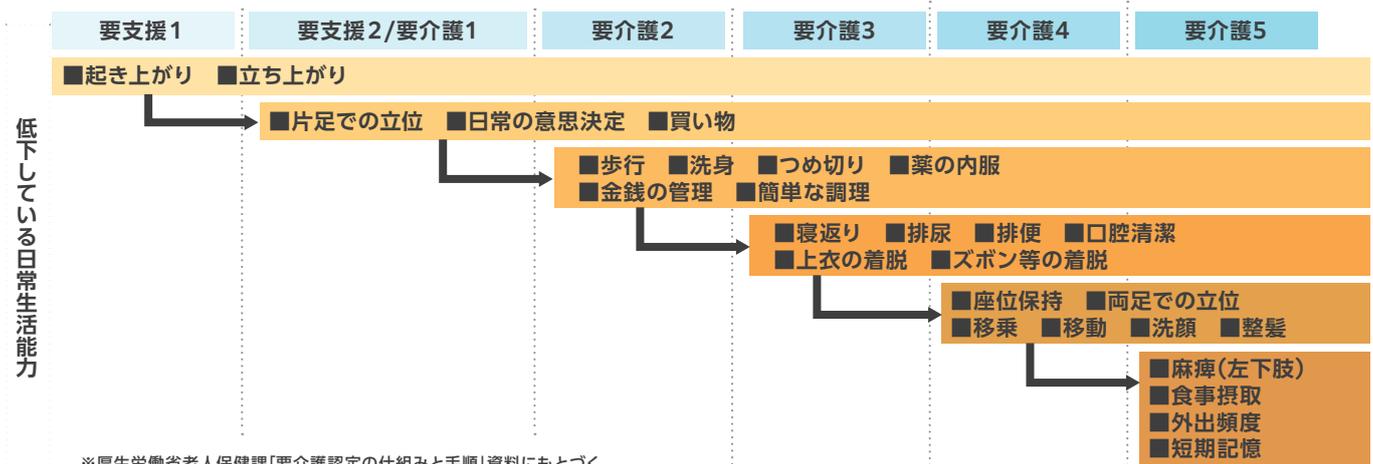
介護保険制度では介護を受ける方の状態に応じた介護サービスが受けられ、生活をサポートしてもらえます。どの程度の介護を必要とするのかを表すものさしが「要介護度」で、大きく「要支援」と「要介護」があります。



要介護度(要介護認定区分)のイメージ

要支援には要支援1～2の区分があり、要介護には要介護1～5の区分があります。各区分の状態像の定義というものはありませんが、区分が上がるにつれ、概ね下図の能力の低下が見られます。足の力の低下から要介護度の進行が始まることがうかがえます。

【要介護状態区分別の状態像(80%以上の割合で何らかの低下が見られる日常生活能力)】



※厚生労働省老人保健課「要介護認定の仕組みと手順」資料にもとづく。

要支援と要介護の違い

要支援	<ul style="list-style-type: none">●日常生活は自分で送れますが、部分的に支援が必要な状態です。●介護予防を目的としたサービスが受けられます(予防給付)。
要介護	<ul style="list-style-type: none">●一人で日常生活を送ることが難しく、誰かの介護が必要な状態です。●要介護度に応じた介護サービスが受けられます(介護給付)。

要介護度に応じて利用できるサービス

要介護度が進行するにつれ、介護の難度も高まりますが、利用できるサービスも広がります。サービス内容は→[25](#)[28](#)もチェックしてみてください。

要介護1~2	<ul style="list-style-type: none">●3分の2以上の方が在宅で介護を受けています。●訪問介護・通所サービス等の各種介護サービスを、全体として概ね1日1回程度受けられます。
要介護3	<ul style="list-style-type: none">●公的な特別養護老人ホーム(介護老人福祉施設)の利用ができるようになります。●車いす・介護ベッドの貸与も受けられます。
要介護4~5	<ul style="list-style-type: none">●過半数の方が施設で介護を受けています。●毎日の訪問介護を含め、各種介護サービスを概ね1日3回程度受けられます。

寝たきりの要介護度

いわゆる「寝たきり」では、要介護5に該当することが多くなります。食事や排せつなどの日常生活全般で24時間体制での介護が必要となるためです。一定のコミュニケーションがとれる場合は、要介護4に認定されることもあります。

認知症の要介護度

認知症の症状の重さ等によって、要介護度の認定が異なります。日にちを忘れるなどの軽度の場合は要支援と認定されることもあります。理解力や判断力が低下している場合は概ね要介護と認定されます。

15 将来的にも介護サービスは利用できる？



Q 少子高齢化で高齢者が増えるのに介護サービスの人手不足も進んでいて、家族を介護することになったときや自分が介護を受けることになったときにどんな制度に変わっているのか不安です。
[60代]

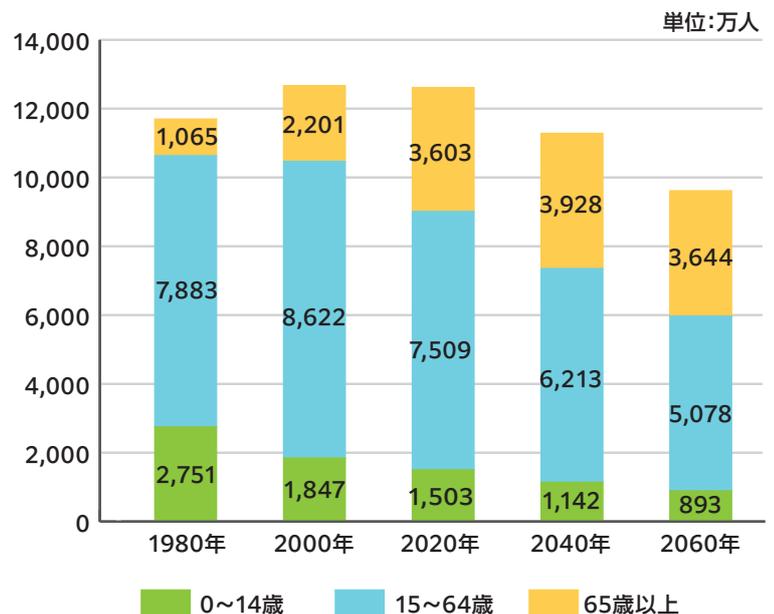
A

不安ですね。おっしゃるとおり、今のままの介護保険制度の維持は難しいかもしれませんが、制度外のポジティブな変化にも期待しながら、今できる介護への備えを前向きにすすめていきましょう。生協もそのお役に立ちたいと思っています。



人口構造の変化の将来推計

推計では、高齢者人口(65歳以上人口)は、2045年頃まで毎年少しずつ増加し、その後は減少していきます。一方、生産年齢人口(15~64歳人口)は、今後も毎年数十万人規模で大きく減少していきます。



※内閣府「令和6年版高齢社会白書」をもとに作成。2020年までは国勢調査にもとづき、2040年からは推計にもとづく。

社会と個人の 受けとめの変化への期待

介護は今はまだ、例えば育児ほどには、気軽に話題にして悩みを分かちあいにくかったり、課題として十分な対策がとられていなかったりという状況にあります。しかし今後、介護を受ける方がさらに増え、仕事や育児をしながら介護する方も増える中で、社会の受けとめも変わっていくでしょう。

組合員からのアドバイス!

今後に備えて、親とはなるべく連絡を取りあい、親の生活にこれから何が必要なのかや、病気の様子や地域とのかかわりなどを知っておくことは、とても重要です。将来、自分も介護される側になることを念頭に備えておきましょう。[50代]



元気な高齢者の活躍

健康寿命の伸びにより(→7)、元気な高齢者が他の高齢者を支える場面が増えてきています。元気な高齢者の地域での活躍によって、家族や社会による介護の困難を地域が補うことが期待されます。また、それによって、介護がより開かれたものになることも期待できるかもしれません。

制度の変化にかかわらず、 介護への今できる備えを

2000年に介護保険制度が誕生したことによって、家族のものとしてきた介護の社会化が進みました。これも大きな変化でした。介護をめぐる制度や状況は今後も変化していくでしょうけれど、介護のある暮らしを前向きに過ごせるよう、今できる備えを進めましょう。

≡ 本誌で介護への備えのヒントを ≡

本誌には介護への備えに役立つ、さまざまなヒントを掲載しています。ぜひご活用ください。

- 介護について知ることや相談すること → 1 2 3
- 健康づくりやつながりによる介護予防 → 7 8 19
- 民間介護保険による経済的な備え → 5
- 介護前～介護中のコミュニケーション → 9 16 17 18 20 21
- 介護する方の暮らしと介護の関係 → 22 25 27 など

ヒントにして
ほしいのだ!

